Diario PANORAMA.com
Miercoles 14 de Julio de 2010 Santiago del Estero, Argentina

Ahora
1.9º C
ST: 1.9º C

Jueves
11ºC / -2ºC

Viernes
9ºC / -6ºC

Home | Secciones | Servicios | Clima | Archivo | Panorama TV |
DP.com Google.com

SALUD ▶ Estados Unidos

Estudio revela que tener sexo tres veces por semana alarga la vida diez años

Esa es una de las conclusiones a las que arribaron especialistas en medicina antiage. Mejorar la capacidad respiratoria, beneficiar el sistema cardiovascular, contrarrestar la depresión y aliviar dolores, algunas de sus bondades.

Imprimir Recomendar Tamaño de texto Facebook Twitter

"Hacer el amor al menos tres veces por semana extendería la expectativa de vida un promedio de diez años" , destacó el doctor Adrián Jaime entre una de las conclusiones más importantes del posgrado que acaba de realizar en Harvard University sobre LifeStyle Medicine.

El especialista mencionó que hay parejas que se asustan porque después de los primeros años de matrimonio la frecuencia sexual disminuye, pero, tras los reveladores estudios científicos, "el verdadero motivo de la preocupación debería radicar en la pérdida de los beneficios para la salud debido a la falta de sexo" , consideró.

Existe una serie de bondades emanadas de una buena vida sexual. Según el director de Doctor Adrián Jaime Medical Center, además del placer y sus naturales connotaciones eróticas, la excitación sexual y el orgasmo pueden: mejorar la capacidad respiratoria, beneficiar el sistema cardiovascular, contrarrestar la depresión y la ansiedad, ayudar a aliviar dolores, proporcionar flexibilidad, fuerza y tono muscular, disminuir los síntomas asociados a la menstruación, la artritis y la osteoporosis y, por si fuera poco, logran significativos beneficios psíquicos .

"El proceso se logra debido a que en el acto sexual son liberadas una serie de sustancias bioquímicas que favorecen las posibilidades de lograr una vida más larga y saludable", explicó el especialista, quien remarcó que "todo nace a partir del deseo sexual".

Jaime detalló que "a medida que aumenta la excitación, el organismo secreta endorfina, sustancias asociadas a la sensación de placer que alcanzan su máxima expresión durante el orgasmo".

Así es que durante esta fase, "la mujer libera oxitocina, sustancia responsable de las contracciones uterinas. A nivel cardiovascular se observa un aumento de las pulsaciones del corazón y mayor flujo sanguíneo, principalmente hacia la región genital que tiende a llenarse de sangre y dilatarse para el coito".

También se descubrió la liberación, tanto en hombres como en mujeres, de serotonina, dopamina y otros siete neurotransmisores "capaces de una renovación hormonal en cascada", que provoca en el organismo una serie de reacciones de reparación celular que harían al cuerpo volver a un eje de "revitalización".

¿Qué dice la ciencia?
Hace sólo diez años no se sabía a ciencia cierta si eran correctas las afirmaciones en cuanto a las bondades del sexo. Éste fue el gran cuestionamiento de un grupo de médicos, encabezados por el doctor George Davey-Smith y sus colegas de la Universidad de Bristol.

Hasta ese momento la relación entre el sexo y la mortalidad se había estudiado muy poco. Sin embargo, algunas indagaciones iniciales habían sugerido que quizás existía una conexión entre los orgasmos y la longevidad.

Motivados por descubrir las bases científicas que confirmaban tales aseveraciones el equipo se dispuso a trabajar.

El estudio incluyó a 918 varones ingleses de entre 45 y 59 años de edad; a todos se les hizo una historia clínica, un chequeo médico y se les preguntó acerca de la frecuencia de su actividad sexual.

Tras diez años de seguimiento de la vida sexual y del estado de salud de cada uno de los participantes, se concluyó que cuanto más alta era la "frecuencia orgásmica" más probabilidades tenían de estar saludables y que la probabilidad de morir era un 50% menor entre los hombres que sólo mantenían relaciones sexuales dos veces a la semana, que en comparación con los que lo hacían una vez al mes, más proclives a sufrir enfermedades.

Por qué el sexo rejuvenece
Por otra parte, el equipo de investigación liderado por el profesor Manuel Castillo, catedrático de la Universidad de Granada, señaló que el ejercicio sexual "es el tipo de actividad fisiológica que más influye positivamente en el ánimo y en el bienestar de la persona".

Por lo tanto, "quienes tienen una actividad sexual satisfactoria cuentan con una mayor esperanza de vida". Según sus trabajos de investigación, el sexo mejora el sistema inmunológico, previene el desarrollo de las enfermedades y tiene un efecto analgésico que ayuda al individuo a resistir mejor el dolor.

Hay otros estudios que respaldan estas afirmaciones. Por ejemplo, la del psicólogo David Weeks, investigador del Royal Hospital de Edimburgo de Escocia, que concluyó que la actividad sexual es una terapia antiedad.

Weeks llegó a esas conclusiones luego de entrevistar a 3.500 personas que lucían más jóvenes de lo que eran

Más noticias de Salud

1 Aumentan las consultas por bulimia y anorexia

2 Sólo se registraron 18 casos de Gripe A en lo que va del año

3 La posición en que una persona duerme revela su personalidad

4 Hallan anticuerpos capaces de neutralizar el virus del VIH

5 Descubren anticuerpos que elevan esperanzas de crear vacuna contra el Sida

en realidad, el profesional determinó que "hacer el amor al menos tres veces por semana alarga la expectativa de vida un promedio de diez años".

"Pertenezco a un equipo de investigación que inició en junio de este año un trabajo en el Massachussets General Hospital sobre Sexualidad y Medicina AntiAge para la Universidad de Harvard, esperamos en tres años tener nuevas y más conclusiones al respecto", cerró el doctor Jaime.

Dejános tu comentario

Nombre

Apellido

Mail

Tu Comentario

Enviar **Ver términos de Uso**

Programa completo 28 días
La solución que necesitas para superar problemas y cambiar tu vida
www.renacentis.es

Test Eyaculación Precoz
¿Crees tener Eyaculación Precoz? Haz el test aquí. Compruébalo
www.laeyaculacionprecoz.es/Solucion

Es Fácil dejar de Fumar
Deja de fumar ya. Guía paso a paso. Métodos para dejar el cigarrillo.
www.nicoretteinfo.es/Dejar-de-fumar

Anuncios Google